

GENERAL

El lavado frecuente de las manos es muy importante para evitar contagios de enfermedades entre las personas y contaminación de alimentos al prepararlos tanto para ser consumidos crudos como para cocinar.

LA ALIMENTACIÓN

Debe ser variada, con abundantes frutas, verduras frescas en forma de ensalada, sopas frías o zumos naturales: le aportarán líquidos, sales minerales, antioxidantes y vitaminas. Lavarlas bien si se comen crudas. No comer el huevo crudo o poco hecho.

Apueste por una dieta variada y equilibrada como es la mediterránea.

En caso de sed, no sustituya el agua por bebidas frías con alcohol. Beba, como mínimo, dos litros de agua al día.

Evite el abuso de bebidas refrescantes gaseosas con alto contenido en azúcar y sustancias estimulantes.

La dieta ha de ser variada (que incluya alimentos de todos los grupos para asegurar un adecuado aporte de nutrientes), equilibrada (los nutrientes se aportarán en las cantidades recomendadas) y adecuada (adaptada a las condiciones físicas y psicológicas de cada persona). Debe contener, como mínimo, 5 raciones de frutas o verduras al día.

¿Cómo hacer la compra?

Rechace aquellos productos que se encuentre por encima de la línea de carga de los arcones frigoríficos. Una vitrina sobrecargada impide que el aire circule alrededor de los productos y dificulta su enfriamiento.

Revise el producto: el envase debe estar completo, sin roturas, abolladuras o cualquier otro desperfecto que pueda afectar al producto.

Si se trata de productos enlatados, compruebe que la lata no esté oxidada, abombada o con golpes.

Los alimentos envasados deben estar correctamente identificados mediante etiquetas y, aquellos que se encuentren sin envasar, deben colocarse de forma que queden fuera del alcance del público o protegidos mediante armarios o vitrinas.

¿Qué información debe aparecer en la etiqueta?

Nombre del producto, de forma que pueda identificarse claramente de qué producto se trata.

Lista de ingredientes.

Cantidad de producto contenido en el envase: peso para productos sólidos, volumen para productos líquidos. En el caso de conservas vegetales, debe indicarse el peso escurrido.

Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.

Modo de empleo, de forma que el consumidor conozca el proceso a seguir para consumir el producto de forma adecuada.

Conservación del producto.

Empresa e identificación de la misma.

Lote al que pertenece el producto.

EL CALOR

El calor y la humedad excesiva y los esfuerzos en esas condiciones, pueden provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador. Puede producirse desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales necesarios para el funcionamiento de los órganos y alteración de las funciones vitales, hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia. En casos de golpe de calor y mientras se obtiene asistencia médica se recomienda enfriar el cuerpo por medio de paños de agua fría o dar un baño o ducha fría y permanecer en habitación oscura.

La exposición a los rayos del sol puede provocar graves insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Debe evitarse el sol al mediodía y primeras horas de la tarde y protegerse del sol: buscar la sombra, utilizar sombrero, gafas y crema de factor de protección alto. Realizar la mayor parte del ejercicio físico en las horas de menos calor.

¿Cómo elegir una crema solar?

El sol, además de proporcionarnos luz y calor, emite radiaciones (UV) A, B, y C.

La mayor parte de la radiación UV que llega a la superficie de La Tierra es del tipo UVA y, en menor cantidad, de tipo UVB.

Compruebe que la crema solar contiene filtros contra los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB).

Utilice una crema solar con un factor de protección alto adecuado a su tipo de piel. Esto no le impedirá broncearse, al contrario, facilita un bronceado más duradero y su piel no sufrirá.

Para proteger a los niños, utilice cremas solares con factor de protección muy alto (más de 30) y resistente al agua.

¿Cómo aplicar una crema solar?

Aplíquese la crema solar en casa, de forma abundante y con la piel seca, unos treinta minutos antes de exponerse al sol.

Vuelva a aplicarse la crema solar cada dos horas.

Utilice crema solar también en días nublados: las nubes no filtran los rayos UVB responsables de las quemaduras solares.

Conservación de las cremas solares

Los protectores solares tienen una caducidad aproximada de un año. Pasado este tiempo pueden volverse ineficaces y provocar reacciones en la piel, sobre todo si no se han conservado adecuadamente.

Tras cada uso, guarde la crema solar en lugar fresco y seco y después de limpiar los restos de arena y producto.

BOTIQUÍN

En caso de padecer alguna enfermedad que requiera de algún medicamento específico, es recomendable que el médico prescriba la medicación necesaria en cantidad suficiente para cubrir el período de tiempo que dure su estancia fuera de su domicilio.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje por lo que no deben olvidar la medicación necesaria para una reacción alérgica.

Siempre es útil llevar un desinfectante y material de cura de fácil aplicación. También son imprescindibles las cremas solares, los repelentes de mosquitos y las sales de rehidratación oral.

ALTERACIONES DIGESTIVAS

Las modificaciones en las condiciones de la alimentación, los horarios, el hábitat, etc. producidos durante el viaje pueden desencadenar alteraciones digestivas.

Estreñimiento: Se puede producir por transgresiones dietéticas y modificaciones en los hábitos alimenticios así como por la inmovilidad prolongada en los viajes.

PROTECCIÓN CONTRA LOS ANIMALES

Para protegerse contra la picadura de los mosquitos y otros animales, son válidas las siguientes recomendaciones:

- Impregnar las partes expuestas del cuerpo con un repelente.
- Pulverizar insecticidas, utilizar difusores de insecticidas (eléctrico o a pilas) que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas.
- Sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal
- Evitar usar champú, jabón o cremas perfumadas.
- Evitar vestirse con ropas oscuras porque atraen a los insectos.

Si piensa que ha sido mordido por chinches, lave con cuidado las mordeduras con jabón y agua. Si el picor es fuerte, puede utilizar una loción calmante, productos a base de amoniaco u otros productos que combatan el picor, que le pueden ser facilitados en las farmacias y que le calmarán el picor y la irritación.

Intente no rascarse ya que el rascado es la causa de las infecciones que son las complicaciones mas importantes de la mordedura de chinches. En el caso de que el picor sea muy fuerte o difícil de soportar o si aparecen infecciones en la piel es necesario acudir al médico para aplicar el tratamiento necesario.

AMPOLLAS Y ROZADURAS

La ropa debe ser cómoda, holgada y de un material que transpire con facilidad. Se debe poner esmero en cuidar calzado y calcetines. Es importante una hidratación abundante de los pies.

Las etapas deben ser planificadas de acuerdo con la preparación física de cada persona a fin de evitar lesiones musculares o tendinitis